

アプローチするところ

肩甲挙筋

背部の筋肉のうち、頸椎と肩甲骨をつなぎ、肩甲骨を上を引き上げる筋肉。
背骨と肩の関節をつなぎ、背中の中でいちばん表層にある筋肉。
肩甲骨を上方へ引き上げる筋肉で、後ろをふり向くときの補助もしています。
この部位の収縮や固さが肩こりの原因にも。

